

راهنمای مُقدماتی دویدن



به
همراه برنامه‌ی
۳ هفته‌ای
پیاپی روی دو

ایان مک نیل
وانجمن پزشکی ورزشی بریتیش کلمبیا
برگردان: آرش حسینیان / الهام ذوالقدر

به نام خدا

اسم کتاب: راهنمای مقدماتی دویدن

نویسنده: ایان مک نیل و انجمن پزشکی ورزشی بریتیش کلمبیا

مترجم: آرش حسینیان و الهام ذوالقدر

شامل ۱۱ فصل و ۳۲۰ صفحه

این کتاب برای افرادی که قصد دویدن دارند از صفر تا صد دویدن را توضیح میدهد و برنامه برای دویدن ارائه میدهد و یک برنامه ۱۳ هفته ای بصورت کاملاً اصولی را مطرح میکند و راهکارهایی را برای افزایش انگیزه در طول مسیر را بیان میکند و نحوه هدف گذاری را توضیح میدهد البته قبل از شروع کتاب یک پرسشنامه ای را مطرح میکند که اگر یک یا بیش تر از آن سوال را جواب مثبت دادید حتماً قبل از دویدن با پزشکتون مشاوره کنید

یک نکته جالبی که توجه خواننده را به خودش جلب میکند بخش تجربه دیگران است در تجربه دیگران افرادی را مثال میزند که آنها هم از صفر شروع کردن که چند نکته جالب دارد که شاید بعضیها شون درد های استخوانی و مفاصل و یا بعداز سکتة قلبی شروع به دویدن کردن و نکته جالب دیگه ای که دارد اینه که افراد از سن بالا شروع به دویدن کردن و این باور ذهنی که دویدن باید از سن پایین و جوانی شروع بشود را میشکند در صورتی که افراد موفق از تجربیات خود در بخشهای مختلف این کتاب نام برده افرادی هستند که سن بالا داشتن و تحت نظر پزشک بودند و خیلی خوب توانسته اند طبق این برنامه ها پیش بروند و بتوانند که دو را در برنامه هایشون داشته باشند

در آخر کتاب یک نکته دیگه ای را بیان کرده که بعد از اینکه این برنامه سیزده هفته ای را مرور کردید و احساس کردید که دیگه دلتون نمیخواد و یا فکر کردید که دو به درد شما نمیخورد حالا میتوانید بروید به سراغ ورزشهای دیگه و از ورزشهای دیگه استفاده کنید ولی بدانید چیزی را از دست ندادید و یک دوی مقدماتی را در برنامه خود قرار دارید و خیلی توصیه میکند که هرکسی باید متناسب خودش ، و دویدن نوع خودش را پیدا کند و دویدن هرکسی با دیگری متفاوت هست و هر فردی باید ورزش مورد علاقه خود را پیدا کند تا بتواند نهایت استفاده را از ورزش ببرد